

Удачные выступления в гонках большей частью зависят от знаний, накопленных во время предыдущих соревнований. Ведение журнала является наилучшим способом, чтобы упорядочить полученную информацию. В журнале соревнований Вы можете фиксировать информацию о регулировке подвески, настройке амортизатора рулевого механизма, переключении передач и выборе шин. Подробная информация, дополненная Вашими комментариями, будет полезной во время соревнований на подобных трассах или грунтах. Журнал поможет фиксировать, когда проводились предыдущие обслуживания и когда нужно проводить следующие. Также в журнале можно отмечать сделанные ремонты и записывать пробег компонентов двигателя и подвески в моточасах. Если Вы решите продать мотоцикл, точные записи в журнале о выполненном обслуживании могут стать решающим аргументом для потенциального покупателя, чтобы приобрести Ваш мотоцикл. Для записи важной информации по конкретным вопросам используйте ручки и карандаши разного цвета. Например, результаты соревнований записывайте черным цветом, регулировки амортизатора рулевого механизма — красным, регулировки подвески/шасси — синим, а выбор передачи — зеленым. Разные цвета помогут Вам быстро находить нужную информацию.

### Записи о настройках и регулировках

Записывайте настройки и регулировки, оказавшиеся удачными в конкретных условиях, в частности:

- базовые условия трассы, высота над уровнем моря и температура воздуха;
- регулировки подвески;
- регулировки амортизатора рулевого механизма;
- испытанные и выбранные настройки шасси;
- переключение передач;
- выбор шин;
- давление воздуха в шинах. Записи о соревнованиях
- занятые места;
- идеи относительно улучшения результатов на будущих соревнованиях: как собственного выступления, так и показателей работы мотоцикла;
- записи относительно стратегии. Записи об обслуживании
- регулярные интервалы между обслуживаниями;
- ремонтные работы;
- пробег двигателя в моточасах;
- пробег компонентов подвески в моточасах. Учет времени. В данном Руководстве содержится информация об интервалах между обслуживаниями, исходя из количества заездов или пройденных моточасов. Поскольку все заезды разные, планировать обслуживание мотоцикла наиболее эффективно на основе пройденных моточасов. Даже приблизительная оценка пройденных моточасов позволит правильно определять период, когда необходимо провести следующее обслуживание. Вы можете фиксировать время таким же способом, как это делают в авиации (но без электронного счетчика моточасов). Все моточасы разбиваются на часы и на десятые части часов (каждые 6 минут соответствуют десятой части часа).

### Записи о гонке

В этом разделе журнала можно записывать следующую информацию:

- Занятые места в промежуточных заездах и в общем зачете.
- Идеи относительно улучшения результатов на будущих соревнованиях.
- Записи о вариантах выбора положения на старте или об особенностях преодоления определенных участков трассы, которые могут быть полезными во время следующих соревнований.
- Места на трассе, где Вы выбрали неправильную траекторию и где Вас легко обогнали.
- Записи об интересных стратегических решениях, выбранных соперниками или спортсменами на других соревнованиях. Записи об обслуживании. В журнале соревнований также нужно фиксировать следующую информацию о регулярном обслуживании мотоцикла:
- даты и результаты осмотра цилиндра, поршня и колец;
- частоту очистки деталей от нагара с помощью специального масла;
- дату последнего обслуживания крепления амортизатора и подшипников шарнира маятника;
- замену моторного, трансмиссионного и амортизационного масла;
- замену цепи, звездочки, направляющей и ползуна цепи;
- замену охлаждающей жидкости и компонентов систем охлаждения;
- замену свечей зажигания, тормозных колодок и тросов привода. Также фиксируйте любой нетипичный износ компонентов, чтобы на следующих соревнованиях держать такие компоненты под контролем.